UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

PERAS, FRESCAS

Fecha: Diciembre 2012 Código: 900540, 900541, 900542, 900543

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las peras frescas están clasificadas Grado No. 2 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900540: 1 bolsa de 1 libra (alrededor de 2 peras por bolsa)
- 900541: 1 bolsa de 2 libras (alrededor de 4 peras por bolsa)
- 900542: 1 bolsa de 3 libras (alrededor de 6 peras por bolsa)
- 900543: 1 bolsa de 5 libras (alrededor de 10 peras por bolsa)

ALMACENAMIENTO

- No lave las peras hasta que se vayan a comer.
- Las peras maduras pueden ser guardadas en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor ver el FDD memo: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las peras frescas son un gran aperitivo o postre, se pueden comer enteras o en rodajas.
- Deje madurar las peras frescas a temperatura ambiente.
- Rodajas o trozos de peras se pueden agregar a ensaladas o relleno para cerdo o aves.
- Las peras frescas hacen deliciosos postres de fruta horneados. Pruebe también cocinándolas a fuego bajo en jugo o agua y sírvalas con helado bajo en grasa.
- Para prevenir que las rodajas de peras se oscurezcan, sumérjalas en una mezcla de una parte de jugo de limón y 3 partes agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 pera mediana cuenta como 1 taza del Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas de fruta.
- 1 pera mediana proporciona más del 20% de la cantidad diaria recomendada de fibra.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Enjuague las peras en agua fría y séquelas con toalla de papel antes de comerlas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 pera mediana, con cáscara (175g)

Cantidad Por Porción			
Calorías	100	Calorías de Grasa	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Total de Carbohidratos 28g	**9%**
Fibra Dietética 6g	**22%**
Azúcar 17g	
Proteína 1g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	15%
Calcio	2%	Hierro	2%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PERAS GLASEADAS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada margarina
- 6-8 peras, peladas, sin el centro, cortadas en pedazos de 1 pulgada.
- 2 cucharadas azúcar morena (o 2 cucharadas de azúcar regular)
- ¼ cucharadita jugo de limón

Preparación

1. Derrita la margarina en una sartén grande a fuego medio. Agregue las peras y cocine por 10 minutos o hasta que estén suaves.
2. Rocíe las peras con azúcar morena y jugo de limón y continúe cocinando hasta que el azúcar se haya derretido, aproximadamente 3-4 minutos. Revuelva constantemente.
3. Sírvalo caliente.

Recomendación

Use las peras glaseadas para ponerle encima a panqueques, waffles o agregue al cereal caliente.

Información Nuticional para 1 porción (½ taza) de Peras Glaseadas							
Calorías	140	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	21g	**Vitamina C**	8mg
Calorías de Grasas	20	**Sodio**	5mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	20mg
Grasa Total	1g	**Total Carbohidratos**	32g	**Vitamina A**	20 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	6g				

Receta adaptada de Food.com

DESAYUNO DE PARFAIT DE PERAS

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de avena en círculos (cereal frío)
- 1 pera, picada
- 1 taza yogur de vainilla bajo en grasa

Preparación

1. Ponga 1 taza de avena en círculos en 2 tazones pequeños.
2. Agregue la mitad de las peras picadas encima de las ruedas de avena.
3. Póngale encima de cada tazón la mitad del yogur bajo en grasa.

Nutrition Information for 1 serving of Breakfast Pear Parfait							
Calorías	210	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	26g	**Vitamina C**	7mg
Calorías de Grasas	20	**Sodio**	190mg	**Proteína**	8g	**Calcio**	280mg
Grasa Total	3g	**Total Carbohidratos**	41g	**Vitamina A**	91 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada de Usapears.com.

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades